

Suppe aus Kohlrabi und Rettich

Zutaten:

E 1 Kohlrabi (ca. 400 g), **E** 2 EL Buchweizen (geröstet), **E** 2 EL Walnussöl,
E 2 EL (ca. 30 g) Walnüsse,
M 200 g Rettich, **M** 1 TL klein gewürfelten Ingwer, **M** ¼ TL Kümmel (gemahlen),
W 1 TL Salz,
H 1 Apfel (z. B. Boskop), **H** 1 TL Zitronensaft,
F 20 g Liebstöckel, **F** 1l heißes Wasser.

Vorbereitung:

E Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett ca. 5 Minuten bei milder Hitze rösten
E Walnüsse im Backofen bei 130°C Heißluft 15 Minuten rösten
E Kohlrabi schälen und in mittlere Würfel schneiden. 1 – 3 Kohlrabi Blätter (je nach Größe) in Streifen schneiden.
M Ingwer in Scheiben hobeln, anschließend in Stifte, dann in Würfel schneiden
M Rettich schälen und in mittlere Würfel schneiden
H Das Kerngehäuse vom Apfel entfernen. Anschließend in mittlere Würfel schneiden
F Liebstöckel grob zerkleinern

Zubereitung:

F In einem heißen Topf,
E Walnussöl erwärmen. Kohlrabi + Blätter
M und Rettich leicht anbraten. Ingwer und Kümmel kurz mitbraten lassen.
W Mit Salz würzen.
H Apfel in den Topf geben und etwas mitbraten lassen. Mit dem Zitronensaft ablöschen.
F Liebstöckel dazu geben. Das heiße Wasser in den Topf geben.
E Den Buchweizen zur Suppe geben.
Deckel auflegen und bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
Den Topf mit der Suppe, von der heißen Platte nehmen und anschließend fein pürieren.

Die Suppe mit den gerösteten Walnüssen servieren.